

ZARZĄDZENIE NR 6/2020
DYREKTORA MIEJSKO-GMINNEGO OŚRODKA KULTURY I SPORTU W PŁOTACH
Z DNIA 30 MARCA 2020 R.

w sprawie: wprowadzenia regulaminu korzystania z siłowni w Hali Sportowo-Widowiskowej w Płotach

Na podstawie § 8 ust. 8 lit. b Statutu Miejsko-Gminnego Ośrodka Kultury w Płotach z dnia 27 listopada 2019 r.
zarządza się, co następuje:

§ 1

Wprowadza się regulamin korzystania z siłowni w Hali Sportowo-Widowiskowej w Płotach.

§ 2

Zarządzenie wchodzi w życie z dniem podpisania.

§ 3

Traci moc:

- Zarządzenie Nr 6/2016 Dyrektora Miejsko-Gminnego Ośrodka Kultury i Sportu w Płotach w sprawie przyjęcia regulaminu korzystania z siłowni w Hali Sportowo-Widowiskowej w Płotach

D Y R E K T O R
Miejsko-Gminnego Ośrodka Kultury i Sportu
w Płotach

Paweł Marek

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SIŁOWNI W HALI SPORTOWO-WIDOWISKOWEJ W PŁOTACH

1. Siłownia Hali Sportowo-Widowiskowej w Płotach (Rega Areny) jest czynna w godzinach 08:00 – 21:00 w dni powszednie.
2. Z siłowni mogą korzystać osoby, które ukończyły 15 lat, które opłaciły jednorazowy wstęp lub wykupiły karnet.
3. Osoby niepełnoletnie są zobowiązane dostarczyć pisemną zgodę rodzica bądź opiekuna prawnego na korzystanie z siłowni stosując wzór stanowiący załącznik do niniejszego regulaminu.
4. Zaleca się wszystkim osobom chcącym korzystać z siłowni poddanie się badaniom lekarskim przed podjęciem jakiegokolwiek aktywności fizycznej na siłowni, w celu określenia ewentualnych przeciwwskazań zdrowotnych i zagrożeń związanych z podjęciem treningu. Osoby ćwiczące korzystają z siłowni na własną odpowiedzialność, mając przy tym jednocześnie świadomość, że na siłowni nie ma instruktora i nie mogą zgłaszać pod adresem Miejsko-Gminnego Ośrodka Kultury i Sportu w Płotach żadnych roszczeń z tytułu uszkodzenia ciała lub utraty zdrowia w związku z korzystaniem z siłowni. Wyjątek stanowią szkody powstałe na skutek zawinionych działań siłowni.
5. Na terenie siłowni obowiązuje bezwzględny zakaz palenia tytoniu, papierosów elektronicznych, spożywania alkoholu, zażywania środków odurzających i narkotyków oraz sprzedaży jakichkolwiek farmaceutyków.
6. Zabronione jest wnoszenie na teren siłowni w/w substancji oraz przychodzenia na jej teren w stanie po spożyciu alkoholu lub pod wpływem w/w substancji. Osoby, które nie będą przestrzegały powyższych zapisów mogą zostać wyproszone z siłowni – w takim przypadku nie będzie im przysługiwało prawo do żądania zwrotu należności za opłacony wstęp lub wykupiony karnet.
7. Osoby ćwiczące na siłowni zobowiązane są do przestrzegania czystości i porządku w siłowni oraz niezakłócania innym osobom możliwości korzystania z siłowni. Zabrania się krzyczenia, rzucania sprzętu bezpośrednio na podłogę, używania wulgarnego języka, agresywnego zachowania lub używania przemocy fizycznej w stosunku do osób trzecich.
8. Osoby ćwiczące na siłowni ponoszą pełną odpowiedzialność za wszelkie wyrządzone przez nich szkody na terenie siłowni. W przypadku osób nieletnich, odpowiedzialność ponoszą ich opiekunowie prawni.
9. Osoby ćwiczące na siłowni zobowiązane są do noszenia odpowiedniego stroju sportowego i obuwia zmiennego.
10. Osoby ćwiczące zobowiązane są posiadać ręcznik, przeznaczony wyłącznie do treningu, który ze względów higienicznych przed rozpoczęciem ćwiczeń należy rozkładać na urządzeniach.
11. Za ład i porządek na siłowni odpowiada pracownik obiektu – opiekun sportu.
12. Osoba korzystająca pierwszy raz z danego przyrządu lub stanowiska do ćwiczenia zobowiązana jest przed przystąpieniem do ćwiczenia odbyć instruktaż u pracownika obiektu – opiekuna sportu lub zapoznać się broszurami informacyjnymi znajdującymi się przy stanowiskach z urządzeniami do ćwiczeń.
13. Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy:
 - a.) wykonać indywidualną rozgrzewkę,
 - b.) sprawdzić zabezpieczenie przyrządu, oraz czy sprzęt treningowy nie jest uszkodzony.

14. Przy przestawianiu urządzeń treningowych i wolnych ciężarów (sztangi, hantle) należy uważać na dłonie i upewnić się, czy blokady i podpórki ustawione są właściwie.
15. Należy podnosić tylko takie ciężary, które osoba ćwicząca jest w stanie podnieść samodzielnie. Wykonywanie ćwiczeń z dużymi ciężarami wymaga asekuracji partnera treningowego bądź pracownika obiektu – opiekuna sportu.
16. W trakcie wykonywania treningu:
 - a.) należy nakładać i zdejmować talerze na sztangę równomiernie - po każdej ze stron,
 - b.) należy zawsze nakładać na sztangę zabezpieczenia przytrzymujące talerze,
 - c.) ćwicząc na urządzeniach treningowych należy zwracać uwagę, aby ręce i stopy nie ześlizgiwały się z podpórek i uchwytów,
 - d.) trenując z dużym obciążeniem, stosować blokady zabezpieczające lub asekurujące współćwiczącego,
 - e.) każde z ćwiczeń wykonywać w pełnym zakresie ruchu, powoli i ostrożnie,
 - f.) ciężary opuszczać na podłogę powoli.
17. Po zakończeniu treningu odłożyć sprzęt na miejsce i zabrać wszystkie swoje rzeczy.
18. Każdy użytkownik siłowni ma obowiązek zapoznać się z Regulaminem Hali Sportowo-Widowiskowej w Płotach dostępnym w administracji MGOKiS w Płotach.
19. Pracownik obiektu – opiekun sportu sprawuje ogólny nadzór nad przestrzeganiem niniejszego Regulaminu.
20. Osoby naruszające porządek publiczny lub postanowienia niniejszego Regulaminu są zobowiązane opuścić teren siłowni oraz całego obiektu Hali Sportowo-Widowiskowej w Płotach.
21. Skargi i wnioski należy zgłaszać w administracji MGOKiS w Płotach osobiście lub pisząc na adres e-mail: administracja@mgokis.ploty.pl.

DYREKTOR
Paweł Marek

Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury
i Sportu w Płotach
ul. Koszalińska 2A, 72-310 Płoty
NIP 8571772332; REGON 000287438

Płoty, dnia

ZGODA RODZICA

Wyrażam zgodę mojemu dziecku (data urodzenia:)

na korzystanie z siłowni w Hali Sportowo-Widowiskowej w Płotach.

Oświadczam, że ww. dziecko nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do korzystania z siłowni.

Mam świadomość, że zajęcia na siłowni odbywają się bez obecności instruktora i wyrażam zgodę na samodzielne korzystanie przez dziecko z siłowni i znajdujących się tam urządzeń.

Oświadczam, że ponoszę wszelką odpowiedzialność za zachowanie mojego dziecka i zobowiązuję się do pokrycia wszelkich szkód przez nie wyrządzonych.

Zgody niniejszej udzielam.....(określić termin lub wskazać, że do odwołania)

Zapoznaliśmy się wraz z dzieckiem z Regulaminem siłowni oraz Regulaminem Hali Sportowo-Widowiskowej.

Tel. kontaktowy:

(podpis rodzica/opiekuna prawnego)